

19 (diciembre)
Prof. Titular

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR.

**LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTIVA.**

“COLESTEROL Y EJERCICIO”.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

AUTOR: AGUSTÍN CARBALLIDO

FECHA: 19-07-2002

Agradecimientos:

A mi familia, amigos, profesores, Monica y a Delfina.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

ÍNDICE

	Pag.
1.- Introducción.	4
2.- Marco teórico.	8
2.1.- Salud.	10
2.2.- Actividad física. Fisiología del ejercicio.	11
2.3.- Ejercicio aerobico.	33
2.4.- Ejercicio anaerobico.	36
2.5.- Colesterol.	37
2.6.- Definición.	37
2.7.- Clasificación.	
3.- Desarrollo.	50
3.1.- Conclusión.	52
4.- Bibliografía.	54



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

.- INTRODUCCIÓN

1. -Idea. Identificación del problema

- "La idea de esta investigación surge a partir de la gran cantidad de personas que poseen altos niveles de colesterol, y mi preocupación por ello me lleva a de alguna manera encontrar su causa y poder brindar una solución a ese problema"

2. -Problema:

"El problema se encuentra en que la gente con altos niveles de colesterol total, esta propensa a sufrir enfermedades de tipo cardiacas".

3. -Justificación:

Existen trabajos que demuestran que mediante la implementación de una dieta adecuada y un correcto plan de actividad física moderada realizada al menos 4 días a la semana se pueden reducir los niveles de colesterol total y LDL y a su vez se pueden incrementar los niveles de HDL.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

4. -Objetivos:

- 4.1. - Bajar los niveles de colesterol total.
- 4.2. - Bajar los niveles de LDL.
- 4.3. - Aumentar los niveles de HDL.
- 4.4. - Bajar los niveles de triglicéridos.

5.- Hipótesis

5.1. - Hipotesis1:

" La actividad fisica ayuda a disminuir las concentraciones altas de colesterol(total y LDL) y favorece la producción de HDL, reduciendo la posibilidad de contraer enfermedades cardiacas."

5.2. -Hipotesis0:

" La actividad fisica no ayuda a disminuir las concentraciones altas de colesterol(total y LDL) y no favorece la producción de HDL, reduciendo la posibilidad de contraer enfermedades cardiacas."



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

6. - Variables:

6.1. - Nivel de colesterol total-----ml/Dl.

6.2. - Nivel de LDL-----ml/Dl.

6.3. - Nivel de HDL-----ml/Dl.

7.- Unidad de análisis:

7.1. - Personal administrativo de Cal State University, Bakersfield.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR